

VIVE SIN TABACO

# ¿ESTÁS ENGANCHADO O ENGANCHADA AL TABACO?



## COMPRUEBA TU DEPENDENCIA DE LA NICOTINA

1 Desde que te levantas, ¿cuánto tiempo pasa hasta fumar el primer cigarrillo del día?

- 5 minutos
- Entre 6 y 30 minutos
- Entre 31 y 60 minutos
- Más de 1 hora

2 ¿Te resulta difícil no fumar donde está prohibido (cine, transporte público, etc.) ?

- Sí
- No

3 ¿Qué cigarrillo te costaría más no fumar?

- El primero de la mañana
- Otro

4 ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?

- Más de 30
- De 21 a 30
- De 11 a 20
- 10 ó menos

5 Fumas más en las primeras horas después de levantarte que en el resto del día?

- Sí
- No

6 ¿Fumas también cuando estás enfermo o enferma y tienes que guardar cama casi todo el día?

- Sí
- No

Puntuación Total:  puntos

### INTERPRETACIÓN

#### Grado de dependencia de la nicotina

Menos de 4 puntos	BAJO
De 4 a 7 puntos	MEDIO
Más de 7 puntos	ALTO

Elige tu momento

Pregunta en tu Centro de Salud

**¡DÉJALO!**  
MEJORARÁ TU VIDA